

Sveučilište u Zagrebu

Filozofski fakultet

Odsjek za psihologiju

**USPOREDBA OBRAZACA OPSESIJA I KOMPULZIJA U DIGITALNOM I
NEDIGITALNOM OKRUŽENJU**

Diplomski rad

Valerija Vidović

Mentorica: dr. sc., Nataša Jokić Begić, red. prof.

Zagreb, 2019.

Zahvaljujem mentorici prof.dr.sc. Nataši Jokić – Begić što me potaknula da se bavim ovim istraživanjem unatoč svim izazovima koji su od samog početka bili pred nama, na stručnoj podršci, ali i strpljenju i motivaciji u trenucima kada se ovo činio kao veliki zalogaj.

Zahvaljujem sudionicima koji su izašli iz svoje sigurne zone i pristali pričati o onome što bi inače rado izbjegli. Hvala im što su uvidjeli da je ova tema jednako bitna koliko i teška, bez njihove hrabrosti i iskrenosti ovaj rad nikada ne bi nastao.

Veliko hvala mojih četiri – Ani, Dori, Kristini i Nini – bez kojih ne bih ni dogurala do ove točke, one su me progurale kroz cijeli studij, probdjele mnoge noći u učenju i smijanju te su kritički doprinijele ovom radu.

Posebna zahvala mojoj obitelji na bezuvjetnoj podršci i razumijevanju te što su me oduvijek poticali da se bavim onime što me zaista i zanima.

Hvala i mom Ivanu što me sluša, vjeruje u mene čak i kada ja sama ne vjerujem u sebe te što me motivira da uvijek idem dalje.

Sadržaj

UVOD.....	1
<i>Internet i psihičko zdravlje</i>	1
<i>Opsesivno – kompulzivni poremećaj.....</i>	4
<i>Opsesivno – kompulzivni poremećaj i internet</i>	6
CILJ	10
METODA.....	10
<i>Mjerni instrument i postupak.....</i>	10
<i>Sudionici</i>	11
REZULTATI	12
RASPRAVA.....	22
<i>Metodološka ograničenja i buduća istraživanja.....</i>	25
ZAKLJUČAK.....	27
LITERATURA	29
PRILOZI.....	37
<i>Prilog 1 – Vodič kroz intervjue.....</i>	37

Sažetak

Usporedba obrazaca opsesija i kompulzija u digitalnom i nedigitalnom okruženju

S obzirom na kontinuirani porast broja korisnika interneta, društvenih mreža i digitalne tehnologije, sve više svakodnevnih aktivnosti migrira u virtualni svijet. Jednako tako su se brojna istraživanja u psihologiji posvetila ispitivanju ponašanja osoba koje boluju od psihičkih poremećaja u virtualnom svijetu i međudnosa korištenja interneta i tehnologije s razvojem psihičkih poremećaja. Cilj ovog istraživanja bio je opisati i usporediti obrasce opsesija i kompulzija u digitalnom i nedigitalnom okruženju te ispitati međudnos korištenja tehnologije i interneta i opsesivno – kompulzivnog poremećaja u tri dobne skupine. Korištena je kvalitativna metoda dubinskih intervjua, s 9 sudionika, po troje u svakoj dobnoj skupini, od toga 7 žena i 2 muškarca. Dobiveni rezultati sugeriraju da se kod sudionika isključivo s opsesijama ne javlja projekcija u digitalno okružje, dok se ona kod sudionika s opsesijama i kompulzijama javlja i to pretežito u kompulzijama. Dodatno, internet i tehnologija značajno utječu na razvoj opsesivno – kompulzivnog poremećaja. Pritom većina sudionika izvještava o javljanju novih opsesija ili kompulzija, dio sudionika navodi kako se nisu javili novi obrasci OKP-a, no da poremećaj zahvaća značajno veći dio njihovog života, dok je najmanji udio sudionika naveo da su se javile kratkotrajne promjene koje se nisu dugoročno ugradile u opsesivno – kompulzivni poremećaj. Također, većina sudionika izvještava o značajnom utjecaju interneta i tehnologije na svakodnevni život. Ovakvi trendovi sugeriraju da se psihoterapijske intervencije trebaju usmjeriti i na digitalni aspekt opsesivno – kompulzivnog poremećaja.

Ključne riječi: opsesivno – kompulzivni poremećaj, korištenje interneta i tehnologije, društvene mreže

Comparison of patterns of obsessions and compulsions in digital and non-digital setting

With the continuous growth in number of Internet, social media and technology users, more and more everyday activities migrate towards virtual world. Similarly, more researches in psychology are devoted to examining the behavior of people suffering from different psychological disorders in a digital world and correlation between internet and technology usage and the development of psychological disorders. The aim of this research was to describe and compare the patterns of obsessions and compulsions in digital and non-digital setting and to examine the correlation of technology and internet usage and obsessive – compulsive disorder in three age groups. Qualitative method used was the semi-structured interview, with 9 participants, three in each age group, 7 women and 2 men. The results suggest that participants with obsessions only don't project them into digital setting, while participants with both obsessions and compulsions project mainly compulsions. Additionally, the research shows that internet has a significant influence on the development of obsessive – compulsive disorder. Most of the participants report developing new obsessions or compulsions, part of them report that they haven't developed new OCD patterns, but that the disorder affects a significant part of their life, while the least participants report that they've experienced short-term changes which haven't had a long-term impact on their obsessive – compulsive disorder. Most of the participants also report that internet has a significant influence on their everyday life. These trends suggest that psychotherapeutic interventions should also consider the digital aspect of obsessive – compulsive disorder.

Key words: obsessive – compulsive disorder, internet and technology usage, social media

UVOD

Internet i psihičko zdravlje

Internet i korištenje digitalne tehnologije postali su dio naše svakodnevice. Prema najnovijim statistikama, u 2018. godini internetom se služi 4,02 milijardi ljudi te se 3,2 milijardi ljudi služi društvenim mrežama (Kemp, 2018). S obzirom da broj korisnika raste iz godine u godinu, mnogo svakodnevnih aktivnosti migrira u virtualni svijet – internet koristimo kako bismo komunicirali s prijateljima i bližnjima, saznali najnovije vijesti i informacije, potražili zabavu i ispunjenje slobodnog vremena, čitali knjige, gledali filmove i slično. Tako se u posljednjih nekoliko godina pojavio trend pretraživanja interneta kako bi se dobile zdravstvene informacije koje su prije davali isključivo liječnici i zdravstveni radnici. Tema zdravlja i zdravstvenih problema jedna je od najčešće pretraživanih na internetu procjenjuje se da 80% korisnika interneta pretražuje informacije o zdravlju (Fox, 2011). Za većinu ljudi ovakvo ponašanje motivirano je željom da bolje razumiju svoje ili tuđe zdravstveno stanje te takav način pretrage dovodi do osjećaja olakšanja (Starčević i Berle, 2013). Mlađa dob, znanje engleskoga jezika, viši socioekonomski status, viši stupanj obrazovanja, urbanizacija, kroničnost bolesti, broj kroničnih bolesti i njihova ozbiljnost povezani su s češćim pretraživanjem medicinskih informacija na internetu (Bowen, 2003; Dickerson i sur., 2004; Jeannot i sur., 2004; Rice, 2005; Skinner, Biscope i Poland, 2003; Tu i Hargraves, 2003). Ovakav način pretrage korisnicima omogućuje saznavanje besplatnih informacija u bilo koje doba dana te osigurava anonimnost pretrage, osobito kada su u pitanju osjetljivi problemi, poput problema s psihičkim zdravljem (Morahan – Martin, 2004). Brojni stručnjaci upozoravaju na upitnu kvalitetu informacija objavljenih na internetu zbog niske razine kontrole objavljenog sadržaja. Unatoč tome, većina ljudi prihvaća informaciju koju prvu pronade kao točnu (Hansen i sur., 2003). Morahan – Martin i Schumacher (2004; prema Morahan – Martin, 2004.) navode kako ljudi imaju strože kriterije pretrage u situacijama kada te informacije imaju značajan utjecaj na njihov život, primjerice roditelji bolesne djece ili osobe oboljele od kroničnih bolesti. Kada su u pitanju problemi s psihičkim zdravljem, većina oboljelih uključenih u psihijatrijsko liječenje često pretražuje internet te najčešće pretražuju informacije vezane za psihičko zdravlje te korištenje lijekova i razvijanje ovisnosti (Khazaal i sur., 2008).

Sociolog Prensky (2001) uvodi pojam „digitalnog domorodca“ (engl. *Digital native*) kojim opisuje generaciju rođenu za vrijeme ili nakon uvođenja digitalne tehnologije. Prema njemu, ova generacija pokazuje visoko razumijevanje digitalne tehnologije te je često korištenje digitalne tehnologije utjecalo i na njihov način razmišljanja. Iako se ovaj termin uglavnom odnosi na osobe mlađe od 30 godina, neka istraživanja pokazuju kako nisu sve osobe te dobi u potpunosti uronjene u virtualni svijet te da digitalnu tehnologiju koriste češće u privatnom nego u poslovnom životu (Friedl i Tkalac Verčić, 2011). Osim toga, brojna istraživanja ukazuju kako neke vrste digitalne tehnologije poput mobitela, e-maila, laptopa i Facebooka, koristi veliki broj domorodaca, no većina nije aktivna u stvaranju digitalnog sadržaja (Kennedy i sur., 2007; Margaryan i sur., 2011). Ista istraživanja sugeriraju kako je termin digitalnih domorodaca zastario s obzirom da digitalnu tehnologiju danas vješto koriste i digitalni imigranti, generacija koja je prema Prensky-u (2001) bila značajno manje vješta u korištenju digitalne tehnologije od domorodaca. Digitalna tehnologija je u današnjem svijetu postala neizbježan dio svakodnevice te su novija istraživanja pokazala kako ne postoje značajne razlike u vještini služenja internetom i digitalnom tehnologijom između domorodaca i imigranata (Kennedy i sur., 2008).

Johnson i Ambrose (2006) opisali su fenomen neo-plemena, odnosno tendenciju postmodernih ljudi da se organiziraju u slabo povezane društvene mreže koje će zadovoljavati osnovne socijalne potrebe. Rastom korisnika interneta i društvenih mreža, ovakve zajednice sve se češće organiziraju u virtualnom svijetu. Longitudinalno istraživanje Steinfielda, Ellisona i Lampea (2008) ukazuje na poboljšanje socijalnih odnosa osoba s niskim samopoštovanjem kroz korištenje Facebooka te posredni utjecaj na njihovu dobrobit, zadovoljstvo životom i, u konačnici, porast samopoštovanja. Iako većina društvenih mreža, uključujući i Facebook, omogućuje ljudima da njeguju već postojeća prijateljstva u svakodnevnom životu, sve češće se stvaraju zajednice prema sličnim interesima. Jedan od čestih zajedničkih interesa prema kojima se sklapaju ovakve zajednice jest fizičko i psihičko zdravlje (Colineau i Paris, 2010). Kroz ovakve zajednice ljudi dijele iskustva i savjete te dijele svakodnevne emocionalne aspekte života oboljelih (Shirky, 2008). Iako ove zajednice neminovno utječu i na odnos koji pacijenti imaju s liječnicima (Kane i sur., 2009), ovakav način povezivanja s ljudima može imati značajan utjecaj na zdravlje (Christakis i Fowler, 2007; Smith i Christakis, 2008). Članovi takvih

virtualnih zajednica navode kako im je povezivanje s drugim oboljelima omogućilo bolje razumijevanje vlastitog stanja i postavilo realna očekivanja od onoga što slijedi. Također osjećaju veću emocionalnu podršku od drugih članova jer smatraju da oni imaju bolje razumijevanje njihove situacije te su u mogućnosti pokazati više empatije i razumijevanje od liječnika i zdravstvenih radnika (Colineau i Paris, 2010). Osim toga, kroz ovakve zajednice ljudi dobivaju informacije o svojem zdravstvenom stanju koje nisu filtrirane od strane liječnika te su u toku s posljednjim medicinskim otkrićima za koje njihov liječnik možda nije još saznao. Osim pozitivnih utjecaja upotrebe društvenih mreža, Rosen, Cheever i Carrier (2012) upozoravaju na takozvane „iPoremećaje“ (*iDisorders*) koje opisuju kao negativni utjecaj korištenja digitalne tehnologije na psihičko zdravlje. U kasnijem istraživanju dokazali su kako društvene mreže mogu koristiti kao medij za izražavanje već postojeće psihopatologije – najčešće kada je riječ o poremećajima ličnosti poput narcizma (Rosen i sur., 2013).

U posljednjih nekoliko godina različiti istraživači ispituju fenomen ovisnosti o internetu. Andreassen i Pallesen (2014) definiraju ovisnost o internetu kao pretjeranu brigu oko virtualnih aktivnosti, potaknutu nekontroliranom motivacijom da se koristi internet te posvećivanje toliko vremena i truda u korištenje da ono oštećuje ostala važna područja u životu. Osim toga, u posljednjem izdanju Dijagnostičkog statističkog priručnika za duševne poremećaje ovisnost o internetu navedena je kao potencijalna ponašajna ovisnost (Američka Psihijatrijska Udruga, 2013). Prema sve većem broju istraživanja kriterije za ovisnost o internetu možemo poistovjetiti s kriterijima za druge ponašajne ovisnosti poput kockanja. Ti kriteriji uključuju: (i) istaknutost, odnosno pretjeranu zaokupljenost ponašanjem; (ii) promjenu raspoloženja, što znači da se ponašanje izvodi kako bi se umanjila averzivna emocionalna stanja; (iii) toleranciju, tj. povećanu uključenost u ponašanje kroz vrijeme kako bi se postigao prvotni utjecaj na raspoloženje; (iv) povlačenje, odnosno psihološku i tjelesnu neugodu u situaciji smanjenog ili zabranjenog ponašanja; (v) konfliktnost, zanemarivanje i zapostavljanje socijalnih, rekreativnih, poslovnih, akademskih i kućanskih aktivnosti te vlastitih i tuđih potreba radi uključivanja u ponašanje; (vi) povratak, tj. nemogućnost pokušaja da se smanji ili kontrolira ponašanje (Griffiths, 2005; Ko, 2014; Kuss i sur., 2014). Prevalencija ovog poremećaja još nije utvrđena zbog nedostatka konsenzusa oko dijagnostičkih kriterija (Aboujaoude, 2010). Veći broj istraživanja prevalencije ovog poremećaja

proveden je na adolescentima s obzirom da su oni rizična skupina koja je odrasla uz internet, a procijenjena prevalencija je između 2 i 11% (Cao i Su, 2007; Ghassemzadeh, Shahraray i Moradi, 2008; Johansson i Götestam, 2004; Kim i sur., 2006; Park, Kim i Cho, 2008; Siomos i sur., 2008). Rodne razlike se očituju u različitim vrstama ovisnosti – muškarci su češće ovisni o online igricama, pornografiji i kockanju, dok su žene češće ovisne o društvenim mrežama, dopisivanju i online kupovini (Andreassen i sur., 2013; Chiu i sur., 2013; Davenport, Houston i Griffiths, 2012; Ferguson, Coulson i Barnett, 2011; Kuss i sur., 2014; Maraz i sur., 2015; van Deursen i sur., 2015). Ovaj poremećaj se najčešće javlja u komorbiditetu s drugim psihičkim poremećajima poput: ADHD-a, opsesivno – kompulzivnog poremećaja, depresije, ovisnosti i anksioznosti (Aboujaoude, 2010; Andreassen i sur., 2016).

Opsesivno – kompulzivni poremećaj

Opsesivno-kompulzivni poremećaj možemo definirati kao anksiozni poremećaj u kojem je um trajno preplavljen mislima koje nije moguće kontrolirati, što nazivamo opsesijama, i/ili je osoba prisiljena neprekidno ponavljati određene postupke što bitno remeti svakodnevni život i dovodi do snažnog stresa, što nazivamo kompulzijama (Davison i Neale, 1999). Prevalencija ovog poremećaja procjenjuje se na 1 – 3% u općoj populaciji (Myers i sur., 1984), pri čemu se jednogodišnja prevalencija procjenjuje na 1%, a cjeloživotna na 2,5% (Merikangas i Kalaydjian, 2009). Podjednake je zastupljenosti u oba spola, no vidljive su spolne razlike u početku bolesti – kod muškaraca se javlja ranije i obično u obliku kompulzije provjeravanja, dok se kod žena javlja kasnije u obliku kompulzije čišćenja (Noshirvani i sur., 1991). Kod trećine oboljelih simptomi se javljaju u dobi od 10 do 15 godina, dok se kod 75% osoba poremećaj razvije do 30. godine života (Black, 1974).

Kao što samo ime govori, ovaj poremećaj sastoji se od prisilnih misli (opsesija) i prisilnih radnji (kompulzija). One značajno ometaju svakodnevno funkcioniranje osobe (radno/akademsko funkcioniranje, socijalne aktivnosti) te se na njih troši mnogo vremena, više od jednog sata dnevno (Američka Psihijatrijska Udruga, 2013). Opsesije su intruzivne i ponavljajuće misli koje neželjene i nepozvane padaju osobi na pamet te ih osobe smatraju iracionalnima i izvan njihove kontrole (Davison i Neale, 1999). Akhter i

suradnici (1975) predložili su 5 podvrsta opsesivnih misli: (i) opsesivne dvojbe koje se javljaju kod 75% bolesnika; (ii) opsesivne misli, odnosno beskonačni lanci misli obično usmjereni na buduće događaje; (iii) opsesivni impulsi usmjereni na izvođenje određenih postupaka; (iv) opsesivni strahovi najčešće od gubitka kontrole i činjenja nečeg društveno neprihvatljivog; (v) opsesivne predodžbe nekog nedavno viđenog ili zamišljenog događaja. Kompulzija je ponavljano ponašanje, na čije se izvođenje osoba osjeća prisiljenom da bi ublažila stres ili spriječila pojavu neke nesreće (Davison i Neale, 1999). Ona ne mora biti fizička radnja već može biti i kognitivna, poput brojanja. Osoba na pravu kompulziju gleda kao na nešto strano vlastitoj ličnosti. Većina osoba koje imaju kompulzije svoje rituale smatra „vrlo smiješnima i apsurdnima“ (Stern i Cobb, 1978), dok je svega 5% oboljelih uvjerenjeno kako su njihove opsesije i kompulzije opravdane (Foa i sur., 1995). Iako se kompulzije razvijaju kao odgovor na opsesije i njihov primarni cilj je smanjivanje anksioznosti uzrokovane opsesijom, njihovo izvršavanje najčešće ne dovodi do osjećaja zadovoljstva već do rađanja nove potrebe za prisilnom radnjom (Begić, 2014). Mnogi oboljeli provode rituale, osobito rituala pranja, prema točno utvrđenom planu (Klepsch i Wilcken, 2005). Svako ometanje u izvršavanju tih rituala uzrokuje ponovno započinjanje i ponavljanje rituala. Više od 90% osoba s ovim poremećajem ima obilježja opsesija i kompulzija, oko 20 – 30% uglavnom muče opsesije, 20% kompulzije, a 50% oboje (Akhter i sur., 1975; Foa i sur., 1995; Rachman i Hodgson, 1980; Welner i sur., 1976).

Premda postoje brojna tumačenja nastanka opsesivno – kompulzivnog poremećaja, najšire su prihvaćena bihevioralna i kognitivna empirijska tumačenja. Bihevioralno objašnjenje poremećaja temeljeno je na Mowrerovoj dvofaktorskoj teoriji učenja izbjegavanja (1939; prema Hollander i Simeon, 2006). U prvoj fazi učenja, opsesije se razvijaju klasičnim uvjetovanjem u kojem se normalne, nametljive misli, slike i nagoni povezuju s anksioznošću. U drugoj fazi operantnog uvjetovanja razvijaju se kompulzije. One smanjuju tjeskobu te se zbog efekta negativnog potkrepljenja takvo ponašanja dodatno učvršćuje. S druge strane, kognitivno tumačenje navodi kako osobe s opsesivno – kompulzivnim poremećajem preuveličavaju vlastitu odgovornost za moguće štetne događaje, odnosno pogrešno procjenjuju vjerojatnost javljanja nepovoljnih ishoda (Salkovskis, 1985).

Opsesivno-kompulzivni poremećaj je kronična bolest i mnoge osobe koje boluju od njega trebaju dugotrajno liječenje koje im omogućava normalno svakodnevno funkcioniranje. Prema istraživanju Blacka i suradnika (1974) prirodni tijek opsesivno – kompulzivnog poremećaja kod 24 – 33% osoba jest fluktuirajući s kratkotrajnim poboljšanjima, 11 – 14% ima tijek s razdobljima potpunog oporavka, dok 54 – 61% ima stalan ili progresivan tijek s postupnim pogoršanjima kroz vrijeme.

Opsesivno – kompulzivni poremećaj i digitalna tehnologija

Do sada je opisano nekoliko načina na koje je opsesivno – kompulzivni poremećaj povezan s internetom: (i) odnos prema sadržajima u digitalnom okruženju može biti istovjetan odnosu prema predmetima u nedigitalnom okruženju; (ii) digitalno okruženje može postati podražaj koji pojačava simptome poremećaja; (iii) digitalno okruženje može biti izvor informacija o poremećaju, pa time posredno utjecati na njegov tijek.

Leckman, Zhang, Alsobrook i Pauls (2001) u svojem istraživanju utvrdili su 4 dimenzije simptoma koji objašnjavaju više od 60% varijance opsesivno – kompulzivnih simptoma: (i) opsesije i provjeravanje; (ii) simetrija i slaganje; (iii) čistoća i pranje; (iv) skupljanje. U najnovijoj verziji Dijagnostičkog i statističkog priručnika za duševne poremećaje (2013) posljednja dimenzija skupljanja odvojila se u zasebni poremećaj skupljanja stvari (engl. *Hoarding disorder*) koji karakterizira nemogućnost odvajanja od imovine, neovisno o njenoj vrijednosti. Osobe koje pate od ovog poremećaja skupljaju veliki broj stvari koje u konačnici zagušuju životni prostor što onemogućuje obavljanje svakodnevnih rutina poput osobne higijene i kuhanja. Mnogo skupljača izražava emocionalnu vezanost za objekte koje su skupili (Grisham i Barlow, 2005; Grisham i sur., 2009; Nedelisky i Steele, 2009). U današnje vrijeme se mnogo informacija dijeli virtualnim putem te se i za takve materijale može stvoriti emocionalna veza (Schiele i Uckok Hughes, 2013). Upravo radi toga se nekoliko novijih istraživanja posvetilo ispitivanju ovog poremećaja u digitalnom okruženju, tzv. digitalnog skupljanja stvari (Luxon, Hamilton, Bates i Chasson, 2019; Schiele i Uckok Hughes, 2013; Sweeten, Sillence i Neave, 2018; van Bennekom, Blom, Vulink i Denys, 2015; Vitale, Janzen i McGrenere, 2018). Van Bennekom i sur. (2015) su definirali ovaj fenomen kao „skupljanje digitalnih podataka sve do gubljenja perspektive, što dovodi do stresa i

nereda“. Naglašavaju kako ovakav način skupljanja postaje patološki kada utječe na ostale aspekte života. U njihovoj studiji slučaja, sudionik je osjećao kompulzivnu potrebu da uslika 1000 fotografija dnevno te ih kasnije organizira u virtualnom svijetu. Ovakvi rituali oduzimali su mu 4-5 sati dnevno i uzrokovali visoku razinu stresa. U svom istraživanju, Vitale, Janzen i McGrenere (2018) navode kako postoji kontinuum između minimalizma i sakupljanja kada su u pitanju digitalni dokumenti. Ovakav kontinuum sugerira kako ne postoje jednostavne kategorije već se ponašanje pojedinca može razlikovati ovisno o vrstama datoteka i specifičnoj situaciji, npr. jedna osoba će sakupljati fotografije, ali redovito čistiti SMS poruke. Međutim, Sweeten, Sillence i Neave (2018) upozoravaju kako veliki broj datoteka, osobito u poslovnom okruženju, negativno utječe na produktivnost i usporava izvršenje zadataka te dovodi do stresa i anksioznosti. Isti istraživači ističu povezanost digitalnog i fizičkog skupljanja stvari te navode kako dijele karakteristike pretjeranog skupljanja, nemogućnosti odbacivanja i emocionalne nelagode.

Iako se nije mnogo istraživanja posvetilo ispitivanju međuodnosa opsesivno – kompulzivnog poremećaja i korištenja digitalne tehnologije i interneta, ispitan je odnos OKP-a i prekomjerenog korištenja interneta (Carli i sur., 2013; Dong, Lu, Zhou i Zhao, 2011; Lee, Kim, Choi, Lee i Yook, 2014; Lee, Chang, Lin i Cheng, 2014; Santos, Nardi i King, 2015). U takvim istraživanjima pokazalo se da OKP i poremećaji vezani uz prekomjerenog korištenje interneta imaju zajedničke faktore koji utječu na njih, odnosno oba poremećaja karakterizira slaba kontrola impulsa (Littel i sur., 2012; Zermatten i Van der Linden, 2008). Također se kod osoba oboljelih od opsesivno – kompulzivnog poremećaja često javlja novoistraživani fenomen straha od propuštanja (engl. *fear of missing out*) kojeg karakterizira nelagoda u situacijama nemogućnosti pristupa internetu te dodatno potiče prekomjerenog provjeravanje i ovisnost o uređajima (Lee, Kim i sur., 2014; Lee, Chang i sur., 2014; Przybylski, Murayama, DeHaan i Gladwell, 2013). Uz to, izloženi su i tzv. sindromu fantomskog vibriranja radi anksioznosti i zabrinutosti od propuštanja važne komunikacije putem mobitela (Drouin i sur., 2012; Rothberg i sur., 2010). Steelman, Soror, Limayem i Worrell (2012) pokazali su svojim istraživanjem da opasno korištenje mobitela (npr. u vožnji) slično kompulziji provjeravanja radi smanjivanja anksioznosti i stresa.

Opsesivno – kompulzivni poremećaj radi svoje učestalosti, poteškoća koje nosi te potencijalnog srama i stigme povezanih s traženjem pomoći, može dovesti do toga da

oboljeli i njihovi bližnji češće pretražuju internet kako bi pronašli korisne informacije o samom poremećaju (Klila i sur., 2013). Kao što je već prethodno spomenuto, kvaliteta informacija pronađenih na internetu je često upitna te je jedna studija posvećena istraživanju kvalitete informacija o opsesivno – kompulzivnom poremećaju na nizozemskim stranicama pokazala njihovu generalno lošu kvalitetu (Serdobbel, Pieters i Joos, 2006). S druge strane, istraživanje Klile i suradnika (2013) pokazalo je prihvatljivu kvalitetu informacija na stranicama engleskog govornog područja te navodi kako bi poboljšanje kvalitete moglo biti posljedica veće osviještenosti o važnosti kvalitete informacija na internetu. U nedavnom istraživanju na hrvatskom uzorku (Mitrović, 2016) je pokazano da su izraženiji simptomi opsesivno-kompulzivnog poremećaja povezani s učestalijim korištenjem različitih izvora informacija koji uključuju relevantne izvore informacija poput stručnjaka, službenih web stranica o zdravlju te akademskih članaka i online članaka iz časopisa, ali i irelevantne izvore informacija poput online foruma, online grupa podrške, blogova, Twittera, članaka s vijestima te društvenih mreža.

Osim pretraživanja općenitih informacija o opsesivno – kompulzivnom poremećaju na internetu, važno je osvrnuti se i na sliku koju društvene mreže šalju o ovom poremećaju. Cefalu (2009) ističe kako je opsesivno – kompulzivni poremećaj radi svoje rigidnosti i ponavljanja radnji često podložan trivijalizaciji u medijima. Radi nedostatka uvida u anksioznost i opsesije koje leže u podlozi ovog poremećaja te uzevši u obzir da su osobe oboljele od opsesivno – kompulzivnog poremećaja svjesne besmisla svojih radnji, ovaj poremećaj je često meta ismijavanja na društvenim mrežama. Ipak, istraživanje Pavelka i Myrickove (2015) pokazalo je kako trivijalizacija opsesivno – kompulzivnog poremećaja na Twitteru nije značajno utjecala na stavove koje su ljudi imali prema osobama oboljelim od tog poremećaja. S druge strane, identifikacija Twitter korisnika s tim poremećajem i javni govor o životu s njime izazvao je pozitivne reakcije korisnika u smjeru odobravanja i divljenja. Ovakvi rezultati pokazuju kako izražavanje vlastitih iskustva s psihičkim poremećajima na društvenim mrežama može dovesti do boljeg razumijevanja opće populacije i smanjivanja stigme koja okružuje psihičke poremećaje.

Iako je prema dosadašnjim istraživanjima utvrđena povezanost ovisnosti o internetu i opsesivno – kompulzivnog poremećaja te su se istraživale različite informacije koje postoje na internetu o ovom poremećaju, niti jedno istraživanje dosada se nije

posvetilo međuodnosu korištenja interneta i digitalne tehnologije i opsesivno – kompulzivnih simptoma. Osim toga, korištenje interneta i digitalne tehnologije je postalo neizbježan dio svakodnevice te se sve češće pojavljuje istraživačko pitanje hoće li intruzivnost interneta i digitalne tehnologije na svakodnevicu utjecati i na psihopatologiju. Kada govorimo o opsesivno – kompulzivnom poremećaju, treba uzeti u obzir osobine samog poremećaja, odnosno kompulzije koje ga često prate (provjeravanje, čišćenje) te stalnu dostupnost i promjenjivost digitalne tehnologije koja može potaknuti razvoj patogenog međuodnosa. Primjerice, kod osobe koja je sklona stalnim provjerama u okviru opsesivno – kompulzivnog poremećaja, može se javiti dodatna „obaveza“ provjeravanja interneta i digitalne tehnologije koji su po svojoj prirodi češće podložni promjenama od nedigitalnog svijeta. Ovakav međuodnos kod takve osobe može pojačati kompulzivno ponašanje i anksioznost. S obzirom na nedostatak istraživanja koji odgovaraju na ovo pitanje, posebice kada je riječ o opsesivno – kompulzivnom poremećaju, ovo istraživanje se usmjerilo na ispitivanje međuodnosa korištenja interneta i digitalne tehnologije i obrazava opsesija i kompulzija te otkrivanju sličnosti između navedenih obrazaca u nedigitalnom i digitalnom okruženju. Pri tome se pod terminom '*digitalno okruženje*' misli na korištenje digitalne tehnologije (npr. mobitel, računalo, laptop), interneta i društvenih mreža, dok se pod terminom '*nedigitalno okruženje*' misli na aspekt života pojedinca koji uključuje njegove svakodnevne aktivnosti (npr. škola, posao, prijatelji, obitelj) izvan korištenja digitalne tehnologije, interneta i društvenih mreža. Pri tome se u ovom istraživanju dodatni fokus usmjerio na usporedbu tog međuodnosa u različitim dobnim skupinama – adolescentima do 20 godina i mlađim odraslim osobama dobi između 20 i 30 godina koji pripadaju skupini uvjetno nazvanoj digitalnih domorodaca te skupini odraslih osoba starijih od 30 godina koji pripadaju skupini digitalnih imigranata.

CILJ

Cilj istraživanja bio je ispitati međuodnos korištenja interneta i digitalne tehnologije s obrascima opsesija i kompulzija kod osoba s izraženim opsesivno – kompulzivnim simptomima kod triju dobnih skupina: adolescenata do 20 godina, mlađih odraslih osoba između 20 i 30 godina te odraslih starijih od 30 godina. Kako do sada nisu provedena slična istraživanja, istraživačkim problemima pristupa se eksplorativno te je korištena kvalitativna metodologija. Cilj je operacionaliziran kroz tri istraživačka problema:

1. Opisati obrasce opsesija i kompulzija u digitalnom okruženju.
2. Ispitati sličnosti i razlike između obrazaca opsesija i kompulzija u nedigitalnom i digitalnom okruženju.
3. Ispitati potiče li korištenje interneta i digitalne tehnologije nove opsesije ili kompulzije.

METODA

Mjerni instrument i postupak

S obzirom na nedostatak prethodnih istraživanja u ovom području, korištena je kvalitativna metodologija koja omogućuje opisivanje i tumačenje iskustava sudionika, prikupljanje novih spoznaja, stjecanje znanja i razumijevanja bez polaznih pretpostavki (Milas, 2009). Istraživanje je provedeno primjenom dubinskih polustrukturiranih intervjua. Dubinski intervju, kao metoda kvalitativnih istraživanja, usredotočen je na otvaranje novih perspektiva i stjecanje potpunijeg uvida u dotad nedovoljno istraženom području (Milas, 2009) što nam je u ovom istraživanju bilo osobito važno kako bi se dobio cjeloviti opis međuodnosa digitalne tehnologije i obrazaca opsesija i kompulzija. Prije samog početka intervjua, sudionicima je objašnjena svrha provođenja istraživanja te je dobiven usmeni pristanak na anonimno sudjelovanje u istraživanju, kao i na snimanje intervjua diktafonom. U slučaju izostanka pristanka za snimanje, pisan je zapisnik razgovora tijekom provođenja intervjua. Isto tako, u slučaju nemogućnosti prisustvovanja intervjuu, pitanja su poslana u pisanom obliku sudionicima. Intervju je pokrивao nekoliko osnovnih područja: (i) demografske podatke o dobi i rodu sudionika, duljini trajanja

simptoma opsesivno – kompulzivnog poremećaja, duljini i učestalosti korištenja interneta te vrstama digitalne tehnologije i društvenih mreža koje koriste; (ii) podatke o obrascima opsesija i kompulzija u nedigitalnom okruženju, njihovom liječenju te eventualnim promjenama koje su se javljale tijekom vremena te uzrocima tih promjena; (iii) podatke o obrascima opsesija i kompulzija u digitalnom okruženju, kakve su njihove sličnosti i razlike od nedigitalnih obrazaca, koliko je njihovo preklapanje, kako internet i digitalna tehnologija utječu na njihov opsesivno – kompulzivni poremećaj i svakodnevni život, koji su razlozi njihovog korištenja interneta te postoji li razlika u korištenju privatnih i poslovnih digitalnih tehnologija; (iv) zadovoljstvo životom u nedigitalnom i digitalnom okruženju te u kojem bi više stvari promijenili. Detaljan vodič kroz intervju nalazi se u Prilogu 1. Vodič za intervju utemeljen je na pitanjima koja se koriste u prvom kliničkom intervjuu kako bi se dobila jasna slika o samoj prirodi opsesivno – kompulzivnih simptoma kod pojedinog sudionika. S obzirom da nisu pronađena dosad objavljena istraživanja obrazaca opsesija i kompulzija u digitalnom svijetu, postavljena su otvorena pitanja koja su ispitivala svijest sudionika o postojanju opsesija i kompulzija u digitalnom okruženju te njihovo preklapanje s opsesijama i kompulzijama u nedigitalnom okruženju. Potrebno je napomenuti kako je riječ o polustrukturiranom intervjuu te su se pitanja prilagođavala sudioniku kako bi se dobili što informativniji odgovori s obzirom da obrasci opsesija i kompulzija dosad nisu opisani u literaturi. Sudionicima koji su na pitanja odgovarali pismeno, dodatna pitanja su naknadno poslana. Intervjui su trajali 40 – 50 minuta. Ukoliko su snimani diktafonom, nakon održavanja rađen je transkript svakog intervjuja.

Sudionici

U istraživanju je sudjelovalo 9 sudionika, od čega 7 žena i 2 muškarca. Uzorak sudionika je namjeran s obzirom da su svi sudionici direktno zamoljeni da sudjeluju u istraživanju. Svi sudionici su dobrovoljno sudjelovali te im je zajamčena anonimnost podataka. Uvjet za sudjelovanje u istraživanju bila je izraženost simptoma opsesivno – kompulzivnog poremećaja te korištenje interneta. Prikupljeni demografski podaci o sudionicima prikazani su u Tablici 1. Veći dio sudionika uključeni su u psihoterapiju u jednom savjetovalištu u Zagrebu, dio sudionika je prikupljen putem slanja privatnih poruka na Forum.hr, temeljem aktivnosti na podtemi „*Opsesivno – kompulzivni*

poremećaj“, dok su preostali sudionici direktno kontaktirani putem Facebooka temeljem aktivnosti u grupi „*Opsesivno – kompulzivni poremećaj*“. Raspon dobi sudionika je između 16 i 37 godina ($M=26.7$; $SD=7.62$). Također su se sudionici razlikovali prema duljini trajanja poremećaja, pri čemu se raspon kretao od 4 do 20 godina ($M=13.1$; $SD=7.77$). Svi sudionici se svakodnevno služe digitalnom tehnologijom i internetom te se razlikuju prema prosječnom dnevnom korištenju interneta u rasponu od 1,5h do 10h dnevno ($M=4.7$; $SD=3.09$). Internetom se koriste u rasponu od 3 godine do 20 godina ($M=13.4$; $SD=5.43$).

Tablica 1

Demografski podaci sudionika

Sudionik	Dob	Rod	Godine OKP	Godine Internet	Prosječno sati na internetu
1	16	Ž	4	3	2
2	18	M	4	11	3
3	19	Ž	5	10	10
4	25	Ž	7	13	3
5	28	M	18	14	1,5
6	30	Ž	20	12	2
7	33	Ž	20	18	7
8	34	Ž	20	20	8
9	37	Ž	20	20	6

LEGENDA: *Godine OKP* – duljina trajanja opsesivno-kompulzivnih simptoma u godinama; *Godine Internet* – broj godina koliko se sudionik služi internetom; *Prosječno sati na internetu* – prosjek broja sati koliko sudionik provede na internetu dnevno

REZULTATI

Provedena je sadržajna analiza odgovora dobivenih u intervjuima, odgovori su grupirani prema postavljenim problemima istraživanja. Prema podjeli Milesa i Hubermana (1994) rađena je analiza unutar slučaja na maloj grupi. U ovom radu, glavni fokus stavljen je na prvu, opisnu razinu ove analize te nam je primarni cilj bio opisati pojavu obrazaca opsesija i kompulzija u digitalnom okruženju te objasniti odnos koji

imaju s korištenjem digitalnih tehnologija i interneta. Radi osiguravanja anonimnosti sudionika u citatima će biti naveden rod sudionika te njihova dob.

Opis obrazaca opsesija i kompulzija u digitalnom okruženju

Prvi istraživački problem usmjeren je na opisivanje obrazaca opsesija i kompulzija koje se javljaju u digitalnom okruženju.

„I onda mobitel, pošto sam tipkala na njega onda dok sam bila prljava i u glavi mi nije sve bilo iskontrolirano, onda bih išla redom provjeravati – tipa ako sam bila u porukama, uđem u poruke, nekad bih i kopirala cijeli tekst poruke. Ne bih ponovno slala poruku, ali morala sam prekontrolirati sva ta slova. Provjeravala bih sve što sam slala ili objavljivala. Npr. Odem na Facebook pa tražim sve stare objave da vidim jel' to sve pod kontrolom.“ (djevojka, 25 god.)

„Imam izražen strah da bi netko mogao pročitati moje poruke ili vidjeti moje slike. Nemam što skrivati ali ne bih se osjećala ugodno da se to dogodi. Osjećala bih se „golo“, razotkriveno. Volim čistiti mobitel ali i kompjuter od nepotrebnih stvari ali, s druge strane, imam pomalo izražen i simptom hrčka – skupljam poruke i slike iz dva razloga : 1) sentimentalna sam (volim povremeno pogledati nešto od toga); 2) bojim se da bi mi moglo zatrebati (zadnji primjer – obrisala sam sliku cipela koje želim i onda mi je bilo jako žao kad mi je zatrebala).“ (žena, 33 god.)

„U biti me napadaju stvari koje vidim na internetu. Imam viziju 'dobroga' i 'lijepoga' u glavi pa ako se slika koji vidim na Instagramu ne slaže s tim, moram ju maknuti tao da tri puta refresham stranicu.“ (djevojka, 16 god.)

„Ako mi se javi loša misao dok sam likeala fotografiju, ako imam mogućnost, onda ću ju unlikeati pa ponovno likeati. Ili napišem neki komentar na društvenim mrežama pa ga cijelog obrišem, pa ga ponovno napišem i tako dok misao ne nestane.“ (djevojka, 19 god.)

„Nisam često na mobitelu, ali nisam baš fleksibilan da ga ugasim kadgod, prije nego provjerim da nisam nešto slučajno poslao. Kad sam u školi ili u društvu pokušavam to iskontrolirati da se ne primijeti, pa nekad uspijem, nekad ne. (...) Prvo provjerim na Facebooku jesam li nešto slučajno kliknuo, pa onda na Whatsappu, Messengeru i ostalim porukama jesam li poslao neku poruku slučajno. Možda mogu reći da mi se prvo javila

misao 'Što bi se dogodilo da nešto slučajno pošaljem' pa se javila briga oko toga da to stvarno ne učinim pa je sve to prešlo na provjeravanje.'“ (mladić, 18 god.)

Sličnosti i razlike između obrazaca opsesija i kompulzija u nedigitalnom i digitalnom okruženju

Drugi istraživački problem posvećen je preklapanju obrazaca opsesija i kompulzija u nedigitalnom i digitalnom okruženju. Kod većine sudionika opsesivno-kompulzivni simptomi javljaju se i u nedigitalnom i u digitalnom okruženju.

U Tablici 2. sadržan je pregled obrazaca opsesija i kompulzija opaženih u nedigitalnom i digitalnom okruženju te dojam sudionika o njihovom preklapanju. Obrasci su svrstani u kategorije koje su opisali Leckman i suradnici (2001).

Tablica 2

Pregled obrazaca opsesija i kompulzija u nedigitalnom i digitalnom okruženju te percipirano preklapanje tih obrazaca

Sudionik	Obrasci OKP-a u nedigitalnom okruženju	Obrasci OKP-a u digitalnom okruženju	Preklapanje
1	Opsesije i provjeravanje Čistoća i pranje	Opsesije i provjeravanje	DA
2	Čistoća i pranje	Opsesije i provjeravanje	NE
3	Opsesije i provjeravanje Čistoća i pranje Skupljanje	Čistoća i pranje Skupljanje	DA
4	Simetrija i slaganje	Simetrija i slaganje	DA
5	Opsesije i provjeravanje	Opsesije i provjeravanje	DA
6	Opsesije i provjeravanje	Opsesije i provjeravanje	DA
7	Opsesije i provjeravanje	Nema	NE
8	Opsesije i provjeravanje	Nema	NE
9	Simetrija i slaganje Čistoća i pranje	Simetrija i slaganje Čistoća i pranje	DA

LEGENDA: *Obrasci OKP-a u nedigitalnom okruženju* – kategorija opsesija i kompulzija koje se javljaju kod sudionika u nedigitalnom okruženju; *Obrasci OKP-a u digitalnom okruženju* – kategorija opsesija i kompulzija koje se javljaju kod sudionika u digitalnom okruženju; *Preklapanje* – sudionikova percepcija preklapanja obrazaca u nedigitalnom i digitalnom okruženju (da/ne)

„Po bojama mora nešto biti složeno, moja odjeća u ormaru po nijansama, muževa isto, od male (kćeri) isto. Imam onaj walk – in ormar, svaka majica je na svojoj vješalici, ništa nije natrpano jedno na drugo. Sve se zna gdje što stoji. Neka mi samo netko sitnicu pomakne, neka mi netko uđe u kuću, znam da je bio. (...) Sve je kod mene organizirano. Recimo fotografije su organizirane po folderima. Napišem u ime foldera da znam što je to, koji Božić, koje godine. Također ih kronološki slažem.“ (žena, 37 god.)

„Trenutno, na primjer, ulazim u zgradu i moram zaključati svoj bicikl pa ga zaključam, ponovno otključam, znači to je jedna od (kompulzija) koja je česta. Onda kad izlazim iz stana moram otključavati i zaključavati vrata, pa krenem niz stepenice, ali se vratim jer osjetim da nije dobro ili mi se javila loša slika. (...) Kad sam na mobitelu dok se dopisujem s nekim, ali s ljudima koji znaju za moj OKP, pošaljem im poruku i moram to opet poslati jer, dok sam slala, mi se javila loša misao. Znači isto kao i sa svakom drugom radnjom, samo napišem 'Okej', 'Okej', 'Okej' i onda nakon toga 'Sorry, morala sam'.“ (djevojka, 19 god.)

„Ako razmišljam, onda u glavi moram napraviti neke stvari koje ne mogu fizički obaviti. Poništavam imena, brojeve i slično. Meni ako smeta nešto, onda moram, na primjer, izreći ime koje mi smeta i onda tri nova imena koja će ga poništiti. (...) Na Instagramu sam i pod traženjem objave, ako je objava vezana za moj problem (odstupa od savršenstva), onda moram osvježiti stranicu tri puta da bih ju poništila.“ (djevojka, 16 god.)

Manji dio sudionika izvještava o pretežno opsesivnim mislima ili ruminacijama (F42.0) bez izraženih kompulzija. Kod njih nije primjećeno izražavanje istih opsesija u virtualnom svijetu.

„Ja ti imam taj takozvani pure OKP – misaoni procesi najviše. (...) U principu je bilo mojih seksualnih opsesija dosta. Skužila sam iz tih razgovora s psihologicom da sam ja zapravo opsjednuta s tom brigom da ću napraviti nešto što se protivi mojoj moralnosti. Sad tipa ako sam imala dečka, bilo mi je strašno nekada otići van i popiti alkohol jer sam

ja stalno živjela u strahu da ću ga prevariti, to je bilo grozno (...) Počela sam izbjegavati izlaske...“ (žena, 34 god.)

„Moji opsesivni strahovi (...) su ponajprije vezani uz gadžete, tj. elektorničke uređaje za koje sam ponegdje znao pročitati (u medijima) kako su štetni zbog svoga zračenja, pa da, po nekim istraživanjima, mogu štetno djelovati na ljudski organizam, posebice mozak. Zbog toga mi je neugodno držati mobitel na dulje vrijeme uz svoje tijelo ili duže vrijeme pričati na njega prslonjenog uz glavu. Radije, kada govorim na njega a da nisam na nekom javnom mjestu gdje me ljudi mogu vidjeti, onda sam skloniji tome da ga stavim na zvučnik pa pričam na njega držeći ga ispred sebe u visini prsa. (...) Isto tako, imam naglašene strahove vezane uz kemijske supstance, kao što su primjerice jake kemikalije. Istina je da takve supstance i jesu opasne za ljude, ali meni su opasne čak i u onim okolnostima u kojima nisu opasne – netko rukuje s njima, pa potom izađe iz labosa i potplatima svojih cipela s kojima je radio u labosu „onečisti“ put kojim hoda i pločnik...“ (muškarac, 28 god.)

Također su sudionici ispitani o tome koliko zapravo preklapanje i sami vide u navedenim obrascima ponašanja. Od sudionika koji su naveli da im se opsesivno-kompulzivni simptomi javljaju i u nedigitalnom i u digitalnom okruženju, većina njih zamjećuje potpuno preklapanje tih obrazaca. Rezultati su pokazali da su navedeni sudionici imali značajno preklapanje u obrascima opsesija i kompulzija u nedigitalnom i digitalnom okruženju.

„Preklapaju se (kompulzije u nedigitalnom i digitalnom okruženju), kad se malo bolje razmisli. U potpunosti (se preklapaju), jer je povezano s radnjama, a opet ne toliko jer ti samo po tom mobitelu čačkaš, ne ideš po sobi i radiš stvari.“ (djevojka, 25 god.)

„Pa sličnosti su što (OKP) zahtijeva istu stvar, a to je da ponavljam (radnju) do iznemoglosti. Kao kad zaključavam i otključavam vrata, tako pišem nanovo poruku ili klikćem sviđa mi se – ne sviđa mi se. Znači cilj je isti. A razlike su što je sve u malom ekranu i klikćem prstom, više je u mislima možda. A ovo baš ima i doslovnu kompulziju (u nedigitalnom okruženju), više radim nešto, ovo je samo na klik.“ (djevojka, 19 god.)

„U biti su isti (obrasci opsesija i kompulzija). Nije ništa vezano uz društvene mreže, već uz ono što se nalazi na njima. Imam iste rituale poništavanja i online i offline. Preklapaju se u potpunosti.“ (djevojka, 16 god.)

„Ajmo reći sve što ja koristim – da li je to kuhinja, kupatona, tablet, iPhone, laptop, auto – sve mora biti organizirano. Sve moje stvari, sve što se koristi mora imati svoje mjesto.“ (žena, 37 god.)

„Prisline misli da moram nešto provjeriti x puta da se zaista uvjerim da je točno. U poslu, na primjer, kad šaljem e-mail čitam ga po 10 puta i gubim vrijeme.“ (žena, 30 god.)

Kod jednog sudionika javlja se preklapanje opsesije u nedigitalnom i digitalnom okruženju, no javljanje takve opsesije u digitalnom okruženju potaknulo je javljanje drugačije kompulzije. Isti sudionik navodi kako smatra da se njegovi opsesivno-kompulzivni simptomi nimalo ne podudaraju u nedigitalnom i digitalnom okruženju, iako je cilj jednak, odnosno zadovoljava se ista opsesija.

„To (obrasci u nedigitalnom okruženju) su kao neki rituali koje ako nešto (od toga) ne napravim, nešto će se loše dogoditi. (...) U zadnje vrijeme imam rituale na telefonu – pazim da nisam nešto slučajno poslao. (...) Ako ugasim (mobitel) prije nego provjerim, onda me muči. K'o da sam u krizi – moram pogledati pa da se osjećam smireno. Uglavnom se ništa ne dogodi, ali uvijek sam nekako na oprezu. Mislim da ako prestanem biti na oprezu da će se nešto dogoditi.“ (mladić, 18 god.)

Potiče li korištenje interneta i digitalne tehnologije nove opsesije ili kompulzije

Treći istraživački problem usmjeren je na utjecaj korištenja interneta i digitalne tehnologije na razvoj opsesivno – kompulzivnih simptoma. Sudionici su trebali navesti primjećuju li nove simptome iz opsesivno – kompulzivnog spektra koji potječu iz korištenja interneta i digitalne tehnologije. Kod svih sudionika se javila neka vrsta promjene u opsesivno – kompulzivnom poremećaju zbog korištenja interneta i digitalne tehnologije. Svi su izvijestili o povezanosti opsesivno – kompulzivnog poremećaja i korištenja interneta/digitalne tehnologije.

Od navedenih sudionika, većina ih je izvijestila o javljanju novih opsesija ili kompulzija kao posljedici korištenja interneta i/ili digitalne tehnologije.

„Zbog članaka koje znam čitati na portalima tipa 'ako pustite vodu bez da spustite poklopac WC školjke, raspršili ste milijune bakterija svuda oko sebe'. Čim pročitam neku takvu činjenicu za koju nisam do tada bila svjesna, odmah je usvojim u svoj OKP 'repertoar'.“ (žena, 30 god.)

„Prvo, svaki simptom prehlade sam počela tumačiti kao rani znak opasnih bolesti. Drugo, u razmjeni iskustva s drugim forumašima sam se počela bojati i bolesti kojih se dosad nisam bojala u tolikoj mjeri (npr. bjesnoća). Zadnji strah je bio strah od kontejnera za smeće – taj sam razvila upravo zahvaljujući internetu. Pročitala sam da se jedan čovjek ubo na iglu kopajući po kontejneru. Hvala Google!“ (žena, 33 god.)

„Povezanost (tehnologije/interneta i OKP-a) se vidi u tim mojim kompulzijama kroz koje nastojim ograničiti vrijeme koje provedem uz gadžete/internet zbog neugode povezane uz štetnost elektromagnetskog polja.“ (muškarac, 28 god.)

„Kad sam na internetu (opsesije) su dosta vezane za cyberbullying. Ne znam, znam pomisliti da će mi netko provaliti u sve moje račune, uzeti sve moje podatke i poslati ne znam kome, osramotiti me.“ (djevojka, 19 god.)

Kod jedne sudionice javile su se kratkotrajne promjene u opsesivno – kompulzivnim simptomima radi korištenja interneta i/ili digitalne tehnologije. Navodi kako nisu dugoročno uzrokovale promjenu, već samo netom nakon saznavanja novih informacija vezanih za opsesivno – kompulzivni poremećaj.

„Baš je jedna cura nedavno napisala kako ju je užasno strah da je nesvjesno otvorila dječju pornografiju na internetu pa je imala paranoju i morala provjeravati to. Tako da sam jednom ili dvaput imala takav strah da ću to napraviti, ali u principu čudim se da nije...“ (žena, 34 god.)

Manji dio sudionika navodi kako je korištenje interneta/digitalne tehnologije utjecalo na njihov opsesivno – kompulzivni poremećaj tako da se jednostavno proširio i

na digitalno okruženje. Njihovi obrasci opsesija i kompulzija su se prilagodili digitalnom okruženju, bez poticanja novih opsesija i/ili kompulzija, već samo zahvaćajući veći dio života pojedinca.

„Nisam o tome (javljanju novih simptoma radi korištenja interneta/tehnologije) nikada razmišljala. Možda bi moglo biti povezano, u 7. razredu mi je bilo najgore, tada sam i počela koristiti Instagram. Ipak su se opsesije i kompulzije javile puno prije, znači da je problem postojao i prije. Mislim da sam uvijek znala što mi smeta, uvijek sam znala razliku 'dobrog i lošeg', ali sigurno korištenje interneta nije pomoglo.“ (djevojka, 16 god.)

„Imam tipa na Facebooku da moram ono redom gore (po ikonama) provjeravati. (...) Općenito mi samo oduzima vrijeme jer moram otići to pregledati. (...) Slično je što imam tu potrebu nekog čišćenja, poništavanja radnji (i u offline i online svijetu).“ (djevojka, 25 god.)

Također svi sudionici navode kako su se u nekom razdoblju informirali ili potražili podršku za opsesivno – kompulzivni poremećaj koristeći internetske izvore, forume i slične stranice. Dio sudionika još uvijek aktivno traži podršku na internetu.

„Na Forum.hr dođem po savjet, podršku i razumijevanje. Za OKP ne zna puno ljudi, a i oni koji znaju, ne razumiju što je to točno, a meni je uvijek drago popričati s nekim tko prolazi isto što i ja. U privatnom životu ne poznajem nikoga s tim problemom.“ (žena, 30 god.)

„Ljudi na forumima nisu mjerodavni. Oke, lijepo je naći podršku, razmijeniti iskustva, malo se informirati... Ali kada je riječ o ozbiljnim, teškim stvarima, kada čovjek pati, forumi zaista nisu dobar izvor.“ (žena, 33 god.)

„Nisam previše pretraživala informacije o OKP-u. Jesam u toj (Facebook) grupi čisto da malo usporedim i vidim da ima gorih od mene. I jesam tu i tamo pročitala neki članak – tako sam ja i saznala da je to to.“ (žena, 37 god.)

„Prvo su mi mama i tata rekli što je to i da misle da me to muči. Kasnije sam išla googlati čisto iz znatiželje da vidim kako oni to opisuju na internetu. Ponekad sam googlala i radi

neke vrste utjehe, kad bih bila loše, posjećivala bih općenite stranice poput Wikipedije pa bih gledala kako oni opisuju OKP.“ (djevojka, 16 god.)

„Pretraživala sam informacije o OKP-u na samom početku pa su mi rekli da to ne radim i da ne čitam iskustva drugih jer mi se može (stanje) samo pogoršati i mogu si umisliti nešto novo.“ (djevojka, 19 god.)

„Često se oslanjam na internet u situacijama (kada me obuzmu opsesije). Imam spremljene linkove foruma i članaka koji su mi korisni i često mi je to pomoglo. To mi je neka vrsta utjehe, nešto što ne mogu ovako naći da pričam s nekime na žalost.“ (žena, 34 god.)

Većina sudionika navodi kako internet i korištenje digitalne tehnologije imaju značajan utjecaj na njihov život. Osim toga, mnogo ih navodi kako su iskusili strah od propuštanja u trenucima kada nisu mogli pristupiti internetu.

„Internet utječe dosta na moj život. Dosta vremena znam provesti na mobitelu, ipak se povežeš s drugima na temelju korištenja mobitela. Ali ne samo sa strancima i u školi, na primjer ako dođe netko novi. Neke stvari ne bih naučila da ne koristim internet, s puno stvari se upoznaš tek kad si na internetu, na primjer fore, moda, zabava i slično.“ (djevojka, 16 god.)

„Dosta utječe internet na moj svakodnevni život. Postao mi je dio svakodnevice. Isto jedna vrsta opsesije.“ (žena, 30 god.)

„Bez njega (interneta) se danas teško može jer je vrlo praktičan, a onda je tu i činjenica da ne mogu biti jedini čovjek na svijetu koji ne koristi internet. Bez njega bih bio gotovo pustinjač.“ (muškarac, 28 god.)

„Potreba za provjeravanjem mobitela/društvenih mreža je kod mene više izražena kao navika, ne potreba. Više kao vrsta ovisnosti. Jedino što se „bojim“ da ću propustiti je poruka koju mi je netko poslao a ja nisam pročitala. (...) Općenito u životu imam potrebu brinuti o ljudima do mjere da se osjećam loše ako nekome nisam dostupna kada me treba.,, (žena, 33 god.)

„Kako moj mozak već brzo radi, tu (na internetu) isto imam dosta informacija i svega i onda ne bih toliko stalno nešto procesuirala, listala, upijala novo – i dobro i loše – bila bih vjerojatno mirnija i ne toliko opterećena.“ (djevojka, 19 god.)

„Utječe tako da mi je puno lakše ostati doma, sama sa sobom, s opsesijama. Da nemam internet, možda bih puno češće negdje otišla. A ovako se zabavim kod kuće.“ (žena, 34 god.)

„Ne volim kad nemam internet, posebice sad kad ga stalno imaš. Normalno je da si stalno online i da sve pratiš. Kad bih trebala učiti, mobitel mi je stalno morao biti uključen jer nisam htjela isključiti zvuk i sve jer što ako se nešto jako važno dogodi, moram biti prisutna i to znati.“ (žena, 25 god.)

Unatoč značajnom utjecaju interneta na svakodnevni život, većina sudionika navodi kako je više zadovoljna svojim nedigitalnim okruženjem, no da bi jednako tako u njemu više stvari voljeli promijeniti.

„Voljela bih se više isključiti iz tog virtualnog svijeta. Nisam ljubitelj objavljivanja privatnih fotografija niti bilo kakvih podataka o sebi. (...) U privatnom životu promijenila bih neke aspekte OKP-a (one gadne, teške koji mi remete funkcioniranje), no neke bih ostavila jer su mi simpatični i mislim da sam zbog njih ja – ja.“ (žena, 33 god.)

„Više sam zadovoljna svakodnevnim životom. Mislim, vjerojatno ne radim sve što bih mogla za svoje psihičko stanje, ali šta ja znam, nekako nisam sve ni pustila pa se tješim time. (...) Ja bih sad najradije rekla da nema OKP-a bila bih (zadovoljna sa svakodnevnim životom) 10, a s njim je 5. U principu sam s drugim stvarima dosta zadovoljna.“ (žena, 34 god.)

„Više sam zadovoljan sa svojim pravim, realnim životom. Smatram da onaj tko živi virtualni život zaslužuje više žestokih psiholoških tretmana.“ (muškarac, 28 god.)

„U svakodnevnom životu bih izbrisao rituale, a kod virtualnog života bih možda pojačao povezanost preko društvenih mreža. Više stvari bih promijenio u svakodnevnom životu, ti rituali su mi puno veći problem.“ (mladić, 18 god.)

Ni u jednom istraživačkom problemu nisu se javile razlike prema dobi sudionika. Iako trećina sudionika prema Prenskyjevoj (2001) pripada skupini digitalnih imigranata, a većina pripada skupini digitalnih domorodaca, nisu se očitovale razlike u prelijevanju opsesivno – kompulzivnih simptoma iz nedigitalnog u digitalno okruženje niti su se pokazale razlike u javljanju novih opsesija i/ili kompulzija u različitim dobnim skupinama.

RASPRAVA

Prema dosadašnjim saznanjima, u trenutku pisanja ovoga rada nije provedeno nijedno istraživanje koje je ispitivalo međuodnos korištenja interneta i digitalne tehnologije i obrazaca opsesija i kompulzija u digitalnom i nedigitalnom okruženju, što je bio cilj ovog istraživanja. U istraživanju su po prvi puta opisani obrasci opsesija i kompulzija koji se javljaju u digitalnom okruženju. Dodatni naglasak stavljen je na sličnosti i razlike između obrazaca opsesija i kompulzija u nedigitalnom i digitalnom okruženju te ispitivanju koliko sudionici uviđaju njihovo preklapanje. Treći istraživački problem bio je usmjeren na ispitivanje potiču li korištenje tehnologija i interneta pojavljivanje novih opsesija i/ili kompulzija te kako njihovo korištenje općenito utječe na sam poremećaj i njihov svakodnevni život.

U vidu prvog istraživačkog problema, opisane su opsesije i kompulzije koje se javljaju kod većine sudionika prilikom korištenju interneta i digitalnih tehnologija. Kao što je vidljivo iz Tablice 2., većinu opsesija i kompulzija u digitalnom okruženju možemo staviti u istu kategoriju kao i opsesije i kompulzije u nedigitalnom okruženju, što je detaljnije opisano kroz drugi istraživački problem. Kod većine sudionika postoji značajno preklapanje tih obrazaca te se kod njih opsesivno – kompulzivni poremećaj ispoljava u vidu opsesija i kompulzija. Kod većine su se prvenstveno kompulzije zrcalile u virtualnom svijetu. Sudionici koji imaju jednake kompulzije u nedigitalnom i digitalnom okruženju vide i njihovu povezanost te navode kako uviđaju značajno preklapanje svojih obrazaca kompulzija u nedigitalnom i digitalnom okruženju ili navode kako su one u potpunosti jednake. Manji udio sudionika ima značajno preklapanje u obrascima opsesija u nedigitalnom i digitalnom okruženju te oni ne uočavaju preklapanje obrasaca. Navode kako uviđaju da je njihovo ponašanje motivirano istim ciljem, odnosno rješavanjem

nelagode, no smatraju da preklapanje ne postoji jer se cilj (opsesija) zadovoljava drugačijom kompulzijom. Kod ostatka sudionika kod kojih nije uviđeno preklapanje između obrazaca opsesija i kompulzija u nedigitalnom i digitalnom okruženju, opsesivno – kompulzivni poremećaj izražava se u vidu opsesija. Prema ovim rezultatima, možemo uvidjeti kako se opsesivno – kompulzivni poremećaj projicira u digitalno okruženje u situaciji kada se u nedigitalnom okruženju izražava u obliku i opsesija i kompulzija te da se najčešće projicira u obliku kompulzija.

Ovakvi rezultati su zanimljivi uzmemo li u obzir da ovaj poremećaj u nedigitalnom okruženju uglavnom utječe na jedan specifičan aspekt života pojedinca, npr. osoba koja ima izraženu kompulziju čišćenja najčešće neće kompulzivno brojati ili ponavljati radnje. Ovi rezultati sugeriraju kako je digitalno okruženje postalo neodvojivi aspekt naše svakodnevice s obzirom na zrcaljenje obrazaca opsesija i kompulzija koje se pokazalo ovim istraživanjem. Jedno od mogućih objašnjenja ovakvih rezultata može biti što prethodna istraživanja pokazuju kako osobe s izraženijim kompulzijama koriste digitalne izvore kao odgovor na opsesiju o nedostatku znanja (Mitrović, 2016). Prema takvim nalazima moguće je da su osobe s izraženijim kompulzijama, radi čestog oslanjanja na digitalne izvore informacija o poremećaju, podložnije zrcaljenju svojih simptoma u digitalno okruženje. Ovakvi nalazi daju važne smjernice za terapijski rad. Psihoterapeuti bi u radu s osobama s opsesivno – kompulzivnim poremećajem trebali posebnu pažnju posvetiti opsesijama i kompulzijama koje se javljaju u korištenju interneta i digitalne tehnologije s obzirom da trenutna literatura ne prepoznaje opsesije i kompulzije u digitalnom okruženju kao dio tradicionalnog opisa ovog poremećaja.

Ispitivanje trećeg istraživačkog problema ukazalo je da su svi sudionici doživjeli neku vrstu promjene u opsesivno – kompulzivnom poremećaju vezanu uz korištenje interneta i digitalne tehnologije. Većina sudionika izvještava o javljanju novih opsesija i/ili kompulzija koje su direktno proizašle iz korištenja interneta i digitalne tehnologije. Manji dio sudionika navodi kako im se nisu javile nove opsesije i/ili kompulzije već su se već postojeće proširile i na korištenje interneta i digitalne tehnologije te time počele utjecati na još veći dio njihovog života. Manji dio sudionika primijetilo je kratkotrajne promjene potaknute korištenjem interneta i digitalne tehnologije koje se nisu dugoročno implementirale u postojeće obrasce opsesija i/ili kompulzija. Također većina sudionika navodi kako korištenje interneta i digitalne tehnologije ima značajan utjecaj na njihov

život i poremećaj te kako smatraju da bi im život bio značajno izmijenjen kada ne bi mogli koristiti internet. Isti broj sudionika navodi kako su nekad tijekom života iskusili i strah od propuštanja što je u skladu s prethodnom literaturom koja navodi kako osobe oboljele od opsesivno – kompulzivnog poremećaja imaju izraženiji strah od propuštanja u svijetu virtualne komunikacije te da su skloniji iskusiti fenomen fantomske vibracije koji je usko povezan s prethodnim fenomenom (Andreassen i sur., 2016; Rosen i sur., 2013).

Ovim istraživanjem nisu utvrđene dobne razlike u međuodnosu korištenja interneta i digitalne tehnologije te opsesivno – kompulzivnih simptoma. Ovakve nalaze možemo objasniti novijim istraživanjima razlika u korištenju digitalne tehnologije između starijih i mlađih generacija koje su se također pokazale manje značajnima nego što se prije vjerovalo (Kennedy i sur., 2008). Također treba spomenuti kako je ovo istraživanje provedeno na malom uzorku te bi se značajnije dobne razlike mogle pokazati u budućim istraživanjima na većem uzorku koji bi uključivao i sudionike starije životne dobi.

Iako su svi sudionici naveli kako su nekada tijekom razvoja poremećaja pretraživali informacije o njemu, većina također navodi kako su prekinuli to pretraživanje jer su čuli, najčešće od psihologa ili psihijatra, kako takvo pretraživanje može imati negativne posljedice na razvoj opsesivno – kompulzivnog poremećaja. No, prethodna literatura navodi kako internet nudi informacije o opsesivno – kompulzivnom poremećaju koje su prihvatljive ili dobre kvalitete (Klila i sur., 2013) stoga on ipak može poslužiti kao primarni izvor općih informacija o opsesivno – kompulzivnom poremećaju. Literatura također sugerira kako korištenje društvenih mreža može pomoći u borbi protiv stigmatizacije psihičkih poremećaja, osobito kroz govorenje o vlastitim iskustvima s istima (Pavelko i Myrick, 2015) te kroz povezivanje s osobama koji prolaze slična iskustva i nose se s istim problemima jer izražavaju više empatije i razumijevanja od zdravstvenih radnika (Colineau i Paris, 2010). U skladu s tim navodima, dio sudionika izvještava kako internet koriste upravo radi socijalne podrške i razmjene iskustava te da o svojim problemima s mentalnim zdravljem više pričaju na društvenim mrežama nego s osobama u svojoj neposrednoj okolini. Ovakvi rezultati su u skladu i s nedavnim istraživanjem provedenim na hrvatskoj populaciji prema kojem je petina sudionika mišljenja kako im je Internet pomogao u nošenju s opsesivno – kompulzivnim smetnjama (Mitrović, 2016).

Unatoč značajnom utjecaju interneta i digitalne tehnologije o kojem izvještava većina sudionika, veći dio također procjenjuje veće zadovoljstvo svakodnevnim životom. Navode kako, unatoč opsesivno – kompulzivnom poremećaju i popratnim opsesijama i kompulzijama koje bi gotovo svi promijenili, više vole živjeti u nedigitalnom okruženju i kako su općenito zadovoljniji njime.

Dobivene rezultate možemo povezati s rezultatima prethodnih istraživanja o postupanju s digitalnim i nedigitalnim dokumentima. Navedena istraživanja pokazala su kako ljude možemo podijeliti u jednake kategorije obzirom na njihove strategije pohranjivanja elektronskih i fizičkih dokumenata (Boardman i Sasse, 2004; Gwidzka, 2004; Lansdale, 1988; Mackay, 1988; Whitaker i Sidner, 1996). Većina istraživača se slaže oko dvije široke kategorije ljudi – osobe koje kontinuirano i strogo kategoriziraju digitalne i nedigitalne dokumente te osobe koje nemaju razvijene strategije kategorizacije već samo prikupljaju informacije bez organizacije za slučaj da će im biti potrebne (Whitaker i Sidner, 1996; Lansdale, 1988). Uzmemo li u obzir navedene rezultate koji sugeriraju kako se obrasci ponašanja pojedinaca u nedigitalnom okruženju često zrcale u digitalnom okruženju, možemo očekivati da će se isto zrcaljenje dogoditi i sa simptomima psihopatologije, osobito kada je riječ o opsesivno – kompulzivnom poremećaju. Uzevši u obzir i prethodna istraživanja koja ukazuju kako internet i korištenje digitalne tehnologije može dodatno poticati razvoj psihopatologije, možemo zaključiti kako rezultati ovog istraživanja prate prethodno utvrđene trendove. Naši podaci ukazuju kako su simptomi opsesivno – kompulzivnog poremećaja u interakciji s digitalnim okruženjem podložni promjeni. Iako je većina sudionika izvijestila o povećanju anksioznosti i javljanju promjena u obrascima opsesija i kompulzija u interakciji s digitalnim okruženjem, dio sudionika ipak i dalje koristi internet i digitalnu tehnologiju kako bi umanjilo anksioznost izazvanu opsesijama i/ili kompulzijama. Na daljnjim istraživanjima je da dodatno razjasne faktore koji utječu na povećanje, odnosno smanjenje anksioznosti pri interakciji opsesivno – kompulzivnog poremećaja i digitalnog okruženja.

Metodološka ograničenja i buduća istraživanja

Pri interpretaciji dobivenih rezultata, važno je uzeti u obzir metodološke nedostatke ovog istraživanja. Prvenstveno, korišten je mali uzorak sudionika koji onemogućuje generalizaciju podataka. Osim toga, uzorak većinom čine žene, dobi do 30

godina i sudionici koji žive u Zagrebu. Iako rezultati sugeriraju da postoji razlika u projekciji opsesija i kompulzija u digitalno okruženje s obzirom na to javljaju li se sudionicima opsesije i kompulzije ili samo opsesije, potrebno je provjeriti javlja li se takav međudnos na uzroku u kojem su više zastupljene osobe koje boluju samo od opsesivnog poremećaja. Također je potrebno dodatno ispitati hoće li se neznčajna dobna razlika dobivena ovim istraživanjem pokazati neznčajnom i na uzroku koji će uključivati osobe starije životne dobi. Kako bismo mogli generalizirati podatke, potrebno je provesti ovakvo istraživanje na većem uzorku u kojem bi postojala podjednaka zastupljenost po dobi i spolu, vrstama opsesivno – kompulzivnog poremećaja te koja bi uključivala sudionike iz različitih dijelova Hrvatske, ali i svijeta.

S obzirom na korištenje kvalitativne metodologije, ne možemo govoriti o uzročnoj – posljedičnoj vezi korištenja interneta i digitalne tehnologije te javljanja novih opsesija i kompulzija niti o preciznim, brojačnim podacima koji bi sugerirali njihovu povezanost, već ju možemo samo pretpostaviti. Buduća istraživanja trebala bi se usmjeriti na kvantifikaciju ove povezanosti te bi se longitudinalnim istraživanjem bolje mogao utvrditi smjer te povezanosti.

Ovo istraživanje je prvenstveno usmjereno na otkrivanje međudnosa korištenja digitalne tehnologije i interneta i opsesivno – kompulzivnog poremećaja. Buduća istraživanja bi se trebala usmjeriti na ispitivanje medijacijskog ili moderatorskog utjecaja straha od propuštanja u ovoj povezanosti s obzirom da se njegova povezanost s opsesivno – kompulzivnim poremećajem spominje u prethodnim istraživanjima, te je njegovo javljanje vidljivo i u ovom. S obzirom na otkrivanje pozitivnih i negativnih strana povezanosti korištenja interneta i tehnologije i opsesivno – kompulzivnog poremećaja, buduća istraživanja bi se trebala dodatno usmjeriti na otkrivanje individualnih faktora koji utječu na oblik povezanosti.

Jedna od značajnih implikacija ovoga istraživanja jest u terapijskom smislu. S obzirom da je ovo istraživanje ukazalo na postojanje opsesivno – kompulzivnih obrazaca u digitalnom okruženju, buduće terapijske intervencije trebale bi obuhvatiti i ovaj aspekt opsesivno – kompulzivnog poremećaja. Iako je većina sudionika izvijestila o preklapanju obrazaca opsesija i kompulzija u nedigitalnom i digitalnom okruženju, veći dio nije spomenuo obrasce u digitalnom okruženju u prvotnom opisu svojeg poremećaja. Stoga

bi tijekom terapije opsesivno – kompulzivnog poremećaja značajnu pažnju trebalo posvetiti prvenstveno otkrivanju, ali i tretmanu opsesivno – kompulzivnih simptoma u digitalnom okruženju.

ZAKLJUČAK

Cilj ovog istraživanja bio je opisati obrasce opsesija i kompulzija u digitalnom okruženju, utvrditi odnos tih obrazaca u nedigitalnom i digitalnom okruženju te utvrditi međuodnos korištenja interneta i digitalne tehnologije i opsesivno – kompulzivnog poremećaja. Provedeno istraživanje ukazalo je na pozitivne i negativne strane povezanosti korištenja digitalne tehnologije i interneta s opsesivno – kompulzivnim poremećajem. Rijetka pozitivna strana ove povezanosti jest laka dostupnost informacija i socijalne podrške koju nudi internet. Ipak, brojne su negativne strane koje su se pokazale ovim istraživanjem. Prije svega, internet i korištenje digitalne tehnologije potiče projekciju opsesivno – kompulzivnih simptoma iz nedigitalnog u digitalni svijet, dodatno opterećujući osobu i zahvaćajući značajno veći dio njezinog života. Osim toga, potiču javljanje novih obrazaca opsesija i kompulzija kako u digitalnom, tako i u nedigitalnom svijetu.

Utvrđeno je kako su sudionici koji zrcale svoje kompulzije iz nedigitalnog okruženja u digitalno svjesni preklapanja između opsesivno – kompulzivnog poremećaja u nedigitalnom i digitalnom okruženju. Sudionici kod kojih se projicirala samo opsesija manje su svjesni ovog preklapanja. Osim toga, kod sudionika kod kojih se javljaju samo opsesije u nedigitalnom okruženju, do projekcije u virtualni svijet nije niti došlo. Sudionici su također izvijestili o značajnom utjecaju korištenja interneta i tehnologije na razvoj opsesivno – kompulzivnog poremećaja. Kod većine su se javile nove kompulzije i/ili opsesije radi korištenja interneta i tehnologije, kod dijela sudionika je došlo samo do proširivanja opsesivno – kompulzivnog poremećaja na još jedan aspekt njihovog života (digitalno okruženje) te su se kod manjeg udjela sudionika javile kratkotrajne promjene koje se nisu dugoročno zadržale kao dio obrasca opsesija i kompulzija. Većina sudionika navodi kako korištenje interneta i digitalne tehnologije ima značajan utjecaj na opsesivno – kompulzivni poremećaj, ali i na njihov svakodnevni život te navode kako im se javljala anksioznost radi nemogućnosti provjeravanja mobitela ili društvenih mreža. Nisu se

utvrdile dobne razlike u međuodnosu korištenja interneta i digitalne tehnologije i opsesivno – kompulzivnog poremećaja, kao niti u preklapanju obrazaca opsesija i kompulzija u nedigitalnom i digitalnom okruženju. Svi sudionici navode da su potražili informacije o opsesivno – kompulzivnom poremećaju na internetu te neki od njih i dalje traže savjete i socijalnu podršku u digitalnom okruženju. S obzirom na dobivene rezultate, važno je uzeti u obzir i digitalni aspekt opsesivno – kompulzivnog poremećaja prilikom psihoterapijskog rada te je također važno razgovarati s osobama oboljelim od opsesivno – kompulzivnog poremećaja o njihovim navikama korištenja interneta i digitalne tehnologije.

LITERATURA

- Aboujaoude, E. (2010). *Problematic Internet use: an overview*. World Psychiatry, 9, 85-90.
- Akhter, S., Wig, N.N., Varma, V.K., Pershad, D. i Varma, S.K. (1975). A *phenomenological analysis of symptoms in obsessive-compulsive neurosis*. British Journal of Psychiatry, 127, 342-348.
- Američka Psihijatrijska Udruga (2013). *Dijagnostički i Statistički Priručnik za Duševne Poremećaje*, Peto Izdanje. Arlington, VA: Američka Psihijatrijska Udruga.
- Andreassen, C. S. i Pallesen, S. (2014). *Social network site addiction: An overview*. Current Pharmaceutical Design, 20, 4053–4061. <http://dx.doi.org/10.2174/13816128113199990616>
- Andreassen, C. S., Griffiths, M. D., Gjertsen, S. R., Krossbakken, E., Kvam, S. i Pallesen, S. (2013). *The relationships between behavioral addictions and the five-factor model of personality*. Journal of Behavioral Addictions, 2, 90–99. <http://dx.doi.org/10.1556/JBA.2.2013.003>
- Andreassen, C.S., Griffiths, M.D., Kuss, D.J., Mazzoni, E., Billieux, J., Demetrovics, Z. i Pallesen, S. (2016). *The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study*. Psychology of Addictive Behaviors, 30(2), 252-262. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/adb0000160>
- Begić, D. (2014). *Psihopatologija*. Zagreb: Medicinska naklada.
- Black, A. (1974). *The natural history of obsessional neurosis*. U: Beech, H.R. (ur.), *Obsessional States* (str. 19 – 54). London: Methuen.
- Boardman, R. i Sasse, M.A. (2004). „*Stuff goes into the computer and doesn't come out*“ *A cross-tool study of Personal Information Management*. U Proceedings of the SIGCHI conference, Beč, 24-29 travnja (Vol. 6).
- Bowen, D. (2003). *Predictors of women's Internet access and Internet health seeking*. Health Care for Women International, 24(10), 940-951. doi: 10.1080/07399330390244130.
- Cao, F. i Su, L. (2007). *Internet addiction among Chinese adolescents: prevalence and psychological features*. Child Care Health and Development, 33, 275-281. doi: 10.1111/j.1365-2214.2006.00715.x.
- Carli, V., Durkee, T., Wasserman, D., Hadlaczky, G., Despalins, R., Kramarz, E., Wasserman, C., Sarchiapone, M., Hoven, C.W., Brunner, R. i Kaess, M. (2013). *The association between pathological internet use and comorbid psychopathology: A systematic review*. Psychopathology, 46, 1–13. <http://dx.doi.org/10.1159/000337971>
- Cefalu, P. (2009). *What's so funny about obsessive-compulsive disorder?* Publications of the Modern Language Association of America, 124(1), 44-58. <http://dx.doi.org/10.1.632/pmla.2009.124.1.44>.

- Chiu, S.I., Hong, F.Y., i Chiu, S.L. (2013). *An analysis on the correlation and gender difference between college students' Internet addiction and mobile phone addiction in Taiwan*. ISRN Addiction, 2013, 360607.
<http://dx.doi.org/10.1155/2013/360607>
- Christakis, N.A. i Fowler, J.H. (2007) *The spread of obesity in a large social network over 32 years*. The New England Journal of Medicine, 357, 370-379.
- Colineau, N. i Paris, C. (2010). *Talking about your health to strangers: understanding the use of online social networks by patients*. New Review of Hypermedia and Multimedia, 16:1-2, 141-160. doi: 10.1080/13614568.2010.496131
- Davenport, K., Houston, J. E. i Griffiths, M. D. (2012). *Excessive eating and compulsive buying behaviours in women: An empirical pilot study examining reward sensitivity, anxiety, impulsivity, self-esteem and social desirability*. International Journal of Mental Health and Addiction, 10, 474–489.
<http://dx.doi.org/10.1007/s11469-011-9332-7>
- Davison, G.C. i Neale, J.M. (1999). *Psihologija abnormalnog doživljavanja i ponašanja*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Dickerson, S., Reinheart, A.M., Feeley, T.H., Bidani, R., Rich, E., Garg, V.K. i Hershey, C.O. (2004). *Patient Internet use for health information at three urban primary care clinics*. Journal of American Medical Informatics Association, 11(6), 499-504. doi:10.1197/jamia.M1460.
- Dong, G., Lu, Q., Zhou, H., & Zhao, X. (2011). *Precursor or sequela: Pathological disorders in people with Internet addiction disorder*. PLoS ONE, 6, e14703.
<http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0014703>
- Drouin, M., Kaiser, D. H. i Miller, D. A. (2012). *Phantom vibrations among undergraduates: Prevalence and associated psychological characteristics*. Computers in Human Behavior, 28, 1490–1496.
- Fergus, T.A. i Dolan, S.L. (2014). *Problematic internet use and internet searches for medical information: the role of health anxiety*. Cyberpsychology, behavior and social networking, 17 (12), 761-765. doi: 10.1089/cyber.2014.0169.
- Ferguson, C. J., Coulson, M. i Barnett, J. (2011). *A meta-analysis of pathological gaming prevalence and comorbidity with mental health, academic and social problems*. Journal of Psychiatric Research, 45, 1573–1578.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.jpsychires.2011.09.005>
- Foa, E. B., Kozak, M. J., Goodman, W. K., Hollander, E., Jenike, M. i Rasmussen, S. (1995). *DSM-IV field trial: Obsessive–compulsive disorder*. American Journal of Psychiatry, 152, 90–94.
- Fox, S. (2011). *Health topics*. <http://www.pewinternet.org/2011/02/01/health-topics-2/>.
- Friedl, J. i Tkalac Verčič, A. (2011). *Media preferences of digital natives' internal communication: A pilot study*. Public Relations Review, 37(1), 84–86.

- Ghassemzadeh, L., Shahraray, M. i Moradi, A. (2008). *Prevalence of internet addiction and comparison of internet addicts and non-addicts in Iranian high schools*. *Cyberpsychology & behaviour: the impact of the Internet, multimedia and virtual reality on behaviour and society*, 11, 731-733.
- Goodwin, R., Koenen, K.C., Hellman, F., Guardino, M. i Struening, E. (2002). *Helpseeking and access to mental health treatment for obsessive – compulsive disorder*. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 106, 143-149.
- Griffiths, M. D. (2005). *A 'componets' model of addiction within a biopsychosocial framework*. *Journal of Substance Use*, 10, 191–197.
<http://dx.doi.org/10.1080/14659890500114359>
- Grisham, J. R. i Barlow, D. H. (2005). *Compulsive hoarding: Current research and theory*. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 27, 45-52.
- Grisham, J. R., Frost, R. O., Steketee, G., Kim, H.-J., Tarkoff, A. i Hood, S. (2009). *Formation of attachment to possessions in compulsive hoarding*. *Journal of Anxiety Disorders*, 23, 357-361.
- Gwizdka, J. (2004). *Email task management style: the Cleaners and the Keepers*. Na Conference on Human Factors in Computing Systems, Beč, 2004. New York: ACM Press, 1235–1238. DOI: <http://dx.doi.org/10.1145/985921.986032>.
- Hansen, D.L., Derry, H.A., Resnick, P.J. i Richardson, C.R. (2003). *Adolescents Searching for Health Information on the Internet: An Observational Study*. *Journal of Medical Internet Research*, 5(4), e25. doi:10.2196/jmir.5.4.e25
- Hollander, E. i Simeon, D. (2006). *Anksiozni poremećaji*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Jeannot, J.G., Froehlich, F., Wietlisbach, V., Burnand, B., Terraz, O. i Vader J.P. (2004). *Patient use of Internet for health care information in Switzerland*. *Swiss Medical Weekly*, 134(21-22), 307-312.
- Johansson, A. i Gotestam, K.G. (2004). *Internet addiction: characteristics of a questionnaire and prevalence in Norwegian youth (12-18 years)*. *Scandinavian Journal of Psychology*, 42, 223-229.
- Johnson, G.J. i Ambrose, P.J. (2006). *Neo-tribes: The power and potential of online communities in health care*. *Communication of the ACM*, 49(1), 107-113.
- Kane, G.C., Fichman, R.G., Gallagher, J. i Glaser, J. (2009). *Community relations 2.0*. Harvard Business Review. Preuzeto sa:
<http://hbr.harvardbusiness.org/2009/11/community-relations-20/ar/1>
- Kemp, S. (2018). *Digital in 2018: World's Internet users pass the 4 billion mark*.
<https://wearesocial.com/blog/2018/01/global-digital-report-2018>.
- Kennedy, G., Dalgarno, B., Bennett, S., Judd, T., Gray, K. & Chang, R. (2008). *Immigrants and natives: Investigating differences between staff and students' use of technology*. Na Hello! Where are you in the landscape of educational technology? Proceedings ascilite, Melbourne 2008 (str. 484–492). Preuzeto sa:
<http://www.ascilite.org/conferences/melbourne08/procs/kennedy.pdf>

- Kennedy, G., Dalgarno, B., Gray, K., Judd, T., Waycott, J., Bennett, S. J., Maton, K. A., Krause, K., Bishop, A., Chang, R. & Churchwood, A. (2007). *The Net Generation are not big users of Web 2.0 technologies: Preliminary findings*. Na ICT: Providing choices for learners and learning. Proceedings ascilite, Singapore 2007 (str. 517–525). Preuzeto sa: <http://www.ascilite.org/conferences/singapore07/procs/kennedy.pdf>
- Khazaal, Y., Chatton, A., Cochand, S., Hoch, A., Khankarli, M.B., Khan, R. i Zullino, D.F. (2008). *Internet use by patients with psychiatric disorders in search for general and medical information*. Psychiatr Q, 79, 301-309. doi: 10.1007/s11126-008-9083-1.
- Ki, K., Ryu, E., Chon, M.Y., Yeun, E.J., Choi, S.Y., Seo, J.S. i Nam, B.W. (2006). *Internet addiction in Korean adolescents and its relation to depression and suicidal ideation: a questionnaire survey*. International Journal of Nursing Studies, 43(2), 185-192. doi: 10.1016/j.ijnurstu.2005.02.005.
- Klepsch, R. i Wilcken, S. (2005). *Prisilne radnje i prisilne misli: kako izaći iz vlastitog začaranog kruga*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Klila, H., Chatton, A., Zermatten, A., Khan, R., Preisig, M. i Khazaal, Y. (2013). *Quality of Web-based information on obsessive – compulsive disorder*. Neuropsychiatric Disease and Treatment, 9, 1717-1723.
- Ko, C.H. (2014). *Internet gaming disorder*. Current Addiction Reports, 1, 177–185. <http://dx.doi.org/10.1007/s40429-014-0030-y>
- Kuss, D. J., Griffiths, M. D., Karila, L. i Billieux, J. (2014). *Internet addiction: A systematic review of epidemiological research for the last decade*. Current Pharmaceutical Design, 20, 4026–4052. <http://dx.doi.org/10.2174/13816128113199990617>
- Lansdale, M. (1988). *The psychology of personal information management*. Applied Ergonomics 19,1, 55–66.
- Leckman, J.F, Zhang, H., Alsobrook, J.P. i Pauls, D.L. (2001). *Symptom dimensions in obsessive-compulsive disorder: Toward quantitative phenotypes*. American Journal of Medical Genetics, 105(1), 28-30. [https://doi.org/10.1002/1096-8628\(20010108\)105:1<28::AID-AJMG1050>3.0.CO;2-8](https://doi.org/10.1002/1096-8628(20010108)105:1<28::AID-AJMG1050>3.0.CO;2-8)
- Lee, S.J., Kim, B., Choi, T. K., Lee, S.H. i Yook, K.H. (2014). *Associations between smartphone addiction proneness and psychopathology*. Korean Journal of Biological Psychiatry, 21, 161–167.
- Lee, Y.K., Chang, C.T., Lin, Y. i Cheng, Z.H. (2014). *The dark side of smartphone usage: Psychological traits, compulsive behavior and technostress*. Computers in Human Behavior, 31, 373–383. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.047>
- Littel, M., van den Berg, I., Luijten, M., van Rooij, A. J., Keemink, L. i Franken, I. H. A. (2012). *Error processing and response inhibition in excessive computer game players: An event-related potential study*. Addiction Biology, 17, 934–947. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1369-1600.2012.00467.x>

- Luxon, A.M., Hamilton, C.E., Bates, S. i Chasson, G.S. (2019). *Pinning our possessions: Associations between digital hoarding and symptoms of hoarding disorder*. Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders, 21, 60-68. <https://doi.org/10.1016/j.jocrd.2018.12.007>
- Mackay, W. E. (1988). *More than Just a Communication System: Diversity in the Use of Electronic Mail*. Zapisnik sa CSCW'1988. Conference on ComputerSupported Cooperative Work. New York: ACM. 26-28
- Maraz, A., Eisinger, A., Hende, B., Urbán, R., Paksi, B., Kun, B., Kokonyei, G., Griffiths, M.D. i Demetrovics, Z. (2015). *Measuring compulsive buying behaviour: Psychometric validity of three different scales and prevalence in the general population and in shopping centres*. Psychiatry Research, 225, 326–334. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychres.2014.11.080>
- Margaryan, A., Littlejohn, A., & Vojt, G. (2011). *Are digital natives a myth or reality? University students' use of digital technologies*. Computers & Education, 56(2), 429–440. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2010.09.004>
- Merikangas, K.R. i Kalaydjian, A.E. (2009). *Epidemiology of Anxiety Disorders*. U: Sadock, B.J., Sadock, V.A., Ruiz, P. (ur.) Kaplan & Sadock's Comprehensive Textbook of Psychiatry. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Milas, G. (2009). *Istraživačke metode u psihologiji i drugim društvenim znanostima*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Miles, M.B. i Huberman, A.M. (1994). *Qualitative Data Analysis (2nd edition)*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Mitrović, D. (2016). *Kognitivna reprezentacija opsesivno – kompulzivnog poremećaja i Internet*. Diplomski rad. Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu.
- Morahan – Martin, J. (2004). *How internet users find, evaluate and use online health information: a cross – cultural review*. Cyberpsychology & behavior, 7(5), 497 – 511.
- Myers, J.K., Weissman, M.M., Tischler, G.L., Holzer, C.E., Leaf, P.J., Orvaschel, H.A., Anthony, J.C., Boyd, J.H., Burke, J.E., Kramer, M. i Stoltzman, R. (1984). *Six-month prevalence of psychiatric disorders in three communities: 1980 – 1982*. Archives of General Psychiatry, 41, 959-967.
- Nedelisky, A. i Steele, M. (2009). *Attachment to people and to objects in obsessive-compulsive disorder: An exploratory comparison of hoarders and non- hoarders*. Attachment and Human Development, 11, 365-383.
- Noshirvani, H.F., Kasvikis, Y., Marks, I.M., Tsakiris, F. i Monteiro, W.O. (1991). *Gender-divergent factors in obsessive-compulsive disorder*. British Journal of Psychiatry, 158, 260-263.
- Park, S.K., Kim, J.Y. i Cho, C.B. (2008). *Prevalence of Internet addiction and correlations with family factors among South Korean adolescents*. Adolescence, 43, 895-909.

- Pavelko, R.L. i Myrick, J.G. *That's so OCD: The effects of disease trivialization via social media on user perceptions and impression formation*. Computers in Human Behavior, 49, 251-258. doi: 10.1016/j.chb.2015.02.061
- Prensky, M. (2001). *Digital Natives, Digital Immigrants Part 1*. On the Horizon, 9(5), 1-6. <https://doi.org/10.1108/10748120110424816>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R. i Gladwell, V. (2013). *Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out*. Computers in Human Behavior, 29, 1841–1848. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Rachman, S.J. i Hodgson, R.J. (1980). *Obsessions and compulsions*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Rice, R.E. (2006). *Influences, usage, and outcomes of Internet health information searching: multivariate results from the Pew surveys*. International Journal of Medical Informatics, 75(1), 8-28. doi: 10.1016/j.ijmedinf.2005.07.032.
- Rosen, L. D., Cheever, N. A. i Carrier, L. M. (2012). *iDisorder: Understanding our obsession with technology and overcoming its hold on us*. New York, NY: Palgrave Macmillan.
- Rosen, L.D., Whaling, K., Rab, S., Carrier, L.M. i Cheever, N.A. (2013). *Is Facebook creating „iDisorders“? The link between clinical symptoms of psychiatric disorders and technology use, attitudes and anxiety*. Computers in Human Behavior, 29, 1243-1254.
- Rothberg, M. B., Arora, A., Hermann, J., St. Marie, P. i Visintainer, P. (2010). *Phantom vibration syndrome among medical staff: A cross sectional survey*. British Medical Journal, 341(12), 6914.
- Salkovskis, P.M. (1985). *Obsessional – compulsive problems: A cognitive behavioural analysis*. Behaviour Research and Therapy, 25, 571-583.
- Santos, V., Nardi, A. E. i King, A. L. S. (2015). *Treatment of internet addiction in patient with panic disorder and obsessive compulsive disorder: A case report*. CNS & Neurological Disorders - Drug Targets, 14, 341–344. <http://dx.doi.org/10.2174/1871527314666150225123532>
- Schiele, K. i Ucock Hughes, M. (2013). *Possession rituals of the digital consumer: A study of Pinterest*. European Advances in Consumer Research, 10, 47–50.
- Serdobbel, Y., Pieters, G. i Joos S. (2006). *Obsessive compulsive disorder and the internet. An evaluation of Dutch-language websites and quality indicators*. Tijdschr Psychiatr, 48(10), 763–773.
- Shirky, C. (2008). *Here comes health*. Na: Predavanje na Health 2.0 Conference: User-Generated Healthcare, San Francisco. Preuzeto sa: <http://www.health2con.com/2009/07/19/clay-shirky-keynote-here-comes-health/>.
- Siomos, K.E., Dafouli, E.D., Braimiotis, D.A., Mouzas, O. i Angelopoulos, N.V. (2008). *Internet addiction among Greek adolescents*. Cyberpsychology &

- behaviour: the impact of the Internet, multimedia and virtual reality on behaviour and society, 11(6), 652-657. doi: 10.1089/cpb.2008.0088.
- Skinner, H., Biscope, S. i Poland, B. (2003). *Quality of internet access: barrier behind internet use statistics*. Social science and Medicine, 57(5), 875-880. doi: 10.1093/her/16.6.671.
- Smith, K.P. i Christakis, N.A. (2008). *Social networks and health*. Annual Review of Sociology, 34, 405-429.
- Starčević, V. i Berle D. (2013). *Cyberchondria: towards a better understanding of excessive health-related Internet use*. Expert Reviews of Neurotherapeutics, 13, 205–213.
- Steelman, Z. R., Soror, A. A., Limayem, M. i Worrell, D. (2012). *Obsessive compulsive tendencies as predictors of dangerous mobile phone use*. Na AMCIS 2012 proceedings. AMCIS 2012, Seattle, WA, USA, Kolovoz 2012.
- Steinfeld, C., Ellison, N. B. i Lampe, C. A. C. (2008). *Social capital, self-esteem, and use of online social network sites: A longitudinal analysis*. Journal of Applied Developmental Psychology, 29, 434–445.
- Stern, R.S. i Cobb, J.P. (1978). *Phenomenology of obsessive-compulsive neurosis*. British Journal of Psychiatry, 132, 233-234.
- Sweeten, G., Sillence, E., & Neave, N. (2018). *Digital hoarding behaviours: Underlying motivations and potential negative consequences*. Computers in Human Behavior, 85, 54–60. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.03.031>.
- Tu, H.T. i Hargraves, J.L. (2003). *Seeking health care information: most consumers still on the sidelines*. Issue Brief Center for Studying Health System Change, 61, 1-4.
- van Bennekom, M. J., Blom, R. M., Vulink, N., & Denys, D. (2015). *A case of digital hoarding*. BMJ Case Reports, 1–4. <https://doi.org/10.1136/bcr-2015-210814>.
- van Deursen, A. J. A. M., Bolle, C. L., Hegner, S. M. i Kommers, P. A. M. (2015). *Modeling habitual and addictive smartphone behavior: The role of smartphone usage types, emotional intelligence, social stress, self-regulation, age, and gender*. Computers in Human Behavior, 45, 411–420. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2014.12.039>
- Vitale, F., Janzen, I., & McGrenere, J. (2018). *Hoarding and minimalism: Tendencies in digital data preservation*. U: Proceedings of the 2018 CHI conference on human factors in computing systems (CHI '18). <http://dx.doi.org/10.1145/3173574.3174161>
- Vulić – Prtorić, A. i Galić, S. (2003). *Opsesivno – kompulzivni simptomi u djetinjstvu i adolescenciji*. Medica Jadertina, 33 (1-2), 41-51.
- Webb, J.T., Amend, E.R., Webb, N.E., Goerss, J., Beljan, P., Olenchak, F.R. (2010). *Pogrešne i dvojne dijagnoze darovite djece i odraslih*. Zagreb: Veble Commerce.
- Welner, A., Reich, T., Robins, E., Fishman, R. i Van Doren, T. (1976). *Obsessive-compulsive neurosis: Record, follow-up, and family studies. I. Inpatient record*

study. Comprehensive Psychiatry, 17(4), 527–539. doi:10.1016/0010-440x(76)90035-3.

Whittaker, S. i Sidner, C. (1996). *Email overload: exploring personal information management of email*. Na Conference on Human Factors in Computing Systems, Vancouver, 1996. New York: ACM Press. 276-283.

Zermatten, A. i Van der Linden, M. (2008). *Impulsivity in non-clinical persons with obsessive-compulsive symptoms*. Personality and Individual Differences, 44, 1824–1830. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2008.01.025>

PRILOZI

Prilog 1 – Vodič kroz intervju

- 1) Demografski podaci
 - Dob:
 - Spol:
 - Koliko dugo bolujete od OKP-a?
 - Koliko dugo (u godinama) se služite internetom?
 - Koliko vremena dnevno (u prosjeku) koristite internet?
 - Koje digitalne tehnologije i društvene mreže koristite?
- 2) Opis OKPa u nedigitalnom okruženju
 - Opišite mi svoje opsesije/kompulzije koje se javljaju u svakodnevnom životu.
 - Kada se najčešće javljaju?
 - Kako su krenule?
 - Kako ih kontrolirate? Jeste li potražili pomoć psihologa/psihijatra? Uzimate li lijekove?
 - Jesu li se obrasci opsesija i kompulzija mijenjali kroz vrijeme?
 - i) Ako da, kako?
 - ii) Što je potaknulo promjene?
- 3) Opis OKPa u digitalnom okruženju
 - Opišite mi svoje opsesije/kompulzije vezane uz korištenje interneta/digitalne tehnologije.
 - Jesu li Vam se javile nove opsesije/kompulzije otkad koristite Internet/digitalnu tehnologiju?
 - Koje su sličnosti i razlike obrasca opsesija i kompulzija u nedigitalnom i digitalnom okruženju?
 - Koliko je njihovo preklapanje?
 - Postoji li povezanost između OKPa i korištenja interneta/digitalne tehnologije? Ako da, u čemu se najviše vidi?
 - Koji su razlozi Vašeg korištenja interneta?
 - Koliko korištenje interneta i digitalne tehnologije utječe na Vaš svakodnevni život?
 - Koristite li digitalnu tehnologiju u poslu(mobitel/prijenosno računalo)?
 - i) Ako da, kako njihovo korištenje utječe na Vaš svakodnevni život?
 - ii) Postoji li razlika u korištenju osobne i poslovne digitalne tehnologije?
- 4) Zadovoljstvo životom
 - Procijenite zadovoljstvo svojim životom u nedigitalnom okruženju 1-10.
 - Procijenite zadovoljstvo svojim životom u digitalnom okruženju 1-10.
 - S kojim ste više zadovoljni? Kod kojeg biste više stvari promijenili?